Wichtige und nützliche Anlaufstellen

Behörden und finanzielle Hilfen

Kindergeld – Familienkasse

Bundesweite Hotline: 0800 4 5555 30
Infos & Online-Antrag:
www.arbeitsagentur.de/familie-und-kinder

Wichtig:
Kindergeld kann bereits vor der Geburt beantragt werden, wird aber erst ausgezahlt, wenn die Geburtsurkunde vorliegt.

Elterngeldstellen

Informationen & Kontakt über das Familienportal:
www.familienportal.de „Elterngeld“

Wichtig:
Der Antrag kann vollständig vorbereitet werden.
Nach der Geburt wird nur noch die Geburtsurkunde nachgereicht.

Bundesstiftung Mutter und Kind#

Für Schwangere in finanziellen Notlagen.

- Zuschüsse für Erstausstattung,
- Kleidung,
- Möbel,
- Schwangerschaftsbedarf.

Keine Rückzahlung.

Antragstellung ausschließlich über Beratungsstellen
(z. B. Caritas, Diakonie, Pro Familia).
www.bundesstiftung-mutter-und-kind.de

Caritas Schwangerschaftsberatung

Unterstützung bei Anträgen, eigene Hilfsfonds, Sachspenden.
Tel: 0800 200 50 70
www.caritas.de
Mail: familienberatung@caritas.de

Diakonie

Finanzielle Hilfen, Sachspenden, Vermittlung von Familienpat*innen.
Tel: 0800 111 0 111
www.diakonie.de

Pro Familia

Beratung zu finanziellen Hilfen, Antragsunterstützung.
www.profamilia.de

Sozialkaufhäuser & Kleiderkammern

Günstige oder kostenlose Baby- und Kindersachen.
Träger: Caritas, Diakonie, AWO, DRK, Tafeln.
(Regionale Suche über Google Maps / Kommunalseiten.)

Müttergenesungswerk

Beratung und Hilfe bei Mutter-/Vater-Kind-Kuren.
www.muettergenesungswerk.de

Wohngeld / Kinderzuschlag

www.kindergeldkasse.de (Online-Rechner verfügbar)

GdB (Grad der Behinderung) bei Borderline

Ja – ein Antrag auf GdB ist möglich.

Vorteile:

- Ab GdB 50:

- Schwerbehindertenausweis
- Zusatzurlaub (5 Tage),
- besonderer Kündigungsschutz,
- Steuerfreibeträge,
- Vergünstigungen.

Ab GdB 30/40:
Gleichstellung möglich.
Wichtig

Der Arbeitgeber erfährt es nicht automatisch.
Du musst es nur nennen, wenn du einen Ausgleich nutzen willst.
Keine Pflicht zur Offenlegung bei Bewerbungen
(außer spezifischen Behördenjobs).

Antrag:
Versorgungsamt / Landesamt für Soziales.

Beispiel NRW:
LWL-Inklusionsamt Soziale Teilhabe www.lwl-soziales.de
Tel : 0251 591-01

Pflegegrad bei psychischer Erkrankung (inkl. Borderline)

Auch psychische Erkrankungen können zu einem Pflegegrad führen

Vorteile:

- Pflegegeld (bei Angehörigenpflege)
- Haushaltshilfe, Entlastungsleistungen
- Pflegehilfsmittel (z. B. Hausnotruf)

- Zugang zu Tagespflege,
- Wohnraumanpassung
- Pflegeberatung

https://www.wmd-haushaltshilfe.de

Wichtig:

Pflegegrad ist nicht öffentlich.

Arbeitgeber/Jobcenter erfahren es nicht,
außer du nutzt Leistungen, die relevant sind.
Du bleibst arbeitsfähig, wenn du es medizinisch bist.

Antrag:
Pflegekasse der Krankenkasse.
Begutachtung durch den Medizinischen Dienst (MD).
Beispiel NRW:
MD NRW www.md-nrw.de | 0231 9357-0

Jobcenter / Arbeitsagentur.
was gilt bei psychischen Erkrankungen?

Klartext:
GdB oder Pflegegrad bedeutet NICHT automatisch arbeitsunfähig.
Mit ärztlichem Attest/Klinikbericht kann dich das Jobcenter zeitweise freistellen.

Therapie/DBT kann als „Maßnahme“ anerkannt werden.
Du hast Anspruch auf spezielle Beratung für Menschen mit Behinderungen.

Kontakt:
Bundesagentur für Arbeit www.arbeitsagentur.de

Hotline: 0800 4 5555 00

Weitere Anträge, die oft vergessen werden

Mehrbedarf Schwangerschaft

Ab der 13. Woche bei Bezug von Bürgergeld.
Wird beim Jobcenter beantragt.

Erstausstattung Baby

Kann beim Jobcenter oder
über Stiftungen beantragt werden.

Wohngeld / Kinderzuschlag

www.kindergeldkasse.de (Online-Rechner verfügbar)

.

Medizinische Anlaufstellen

Schwanger und psychisch belastet

Wichtige Anlaufstellen um Hilfe zu bekommen

Hinweis (bitte lesen)

Auch wenn einige der spezialisierten Kliniken weiter entfernt, liegen:

- Diese Zentren können geeignete Ärztinnen,
- Psychotherapeutinnen oder
- ambulante Stellen in deiner unmittelbaren Nähe vermitteln.

Viele dieser regionalen Ansprechpartner sind nicht öffentlich gelistet und werden nur über die spezialisierten Kliniken vernetzt.
Darum lohnt sich der Kontakt immer, selbst wenn die Klinik nicht in deiner Stadt liegt.

Frauenarztpraxis (Gynäkologie)

Wofür zuständig:

- Schwangerschaftsfeststellung
- Mutterpass
- Regelmäßige Untersuchungen
- Überweisung an Psychiater,
- Psychotherapie, Klinik
- Einschätzung Risiko-Schwangerschaft (inkl. psychischer Faktoren)

Wichtig:
Man muss dem Frauenarzt die psychische Erkrankung nicht vollständig offenlegen, aber:
Für eine sichere Versorgung ist Ehrlichkeit sinnvoll, sonst übersieht man Risiken.

So findest du passende Praxen:
Suchbegriff:
„Frauenärztin Psychosomatik + [Stadt/Kreis]“ oder
„Gynäkologie + Psychosomatik + [Bundesland]“

Psychiater / Facharzt für Psychiatrie & Psychotherapie

Wofür zuständig:

- Medikamentenmanagement in der Schwangerschaft
- Einschätzung der Belastbarkeit
- Krisenintervention
- Überweisung in spezialisierte Kliniken

So findest du jemanden:

„Facharzt Psychiatrie + [Stadt/Kreis]“ oder
Arztsuche der Kassenärztlichen Vereinigung:
www.kbv.de/arztsuche

Psychotherapeutische Versorgung (ambulant)

Wofür gut:

- Emotionale Stabilisierung
- Bewältigung von Ängsten
- Vorbereitung auf Wochenbett
- Krisenprävention
- Borderline-spezifische Begleitung (z. B. DBT)

Hinweis:
Schwangerschaft = medizinisch dringlicher Fall.
Man kann bei der Terminservicestelle auf Dringlichkeit bestehen.

So findest du Plätze:
Psychotherapeutensuche: www.116117.de Suchbegriff:

„DBT-Therapeutin + [Stadt/Kreis]“

„**Psychotherapie Schwangerschaft + [Bundesland]“**

Suchmaske Bundeskonferenz für Erziehungsberatung

https://www.bke.de/virtual/ratsuchende/beratungsstellen.html?SID=030-8AF-DEF-6F6

Therapeutenvermittlung

Kassenärztliche Vereinigung 116 117

Übergangstherapeuten:
https://uebergangstherapie.de
https://www.therapie.de/therapeutensuche/
https://www.deutschepsychotherapeutenvereinigung.de/nc/patienten/psychotherapeutensuche/

Psychiatrische Institutsambulanzen (PIA)

(Für viele unter dem Radar, aber enorm wichtig!)
Was sie tun:

- Behandlung schwerer psychischer Belastungen,
- auch kurzfristig
- Psychiater, Psychologen,
- Sozialarbeiter – alles an einem Ort
- Krisenversorgung
- Einige PIAs haben Programme für Schwangere & junge Mütter

Zugang:

Oft ohne Überweisung möglich. Einfach anrufen.
So findest du eine PIA:
Suchbegriff: „Psychiatrische Institutsambulanz + [Stadt/Kreis]“

Peripartale psychiatrische Spezialambulanzen

(Das sind die goldenen Einhörner der Versorgung. Unterbesetzt, aber lebenswichtig.)

Wofür sind sie gut:

Psychiatrie + Gynäkologie kombiniert

- Betreuung von Schwangeren mit Borderline, Depression,
- Trauma, Angst
- Medikamentenberatung
- Krisenmanagement
- Wochenbettprävention

So findest du sie:

Suchbegriff:
„Peripartale Psychiatrie + [Bundesland]“
oder
„Psychische Gesundheit rund um die Geburt + Klinik + [Bundesland]“

Geburtskliniken mit psychosozialem Team

Was sie leisten:

- engmaschige Betreuung bei psychischer Instabilität
- psychosoziale Beratung

- spezialisierte Wochenbettbetreuung
- Risikoanalyse
- Bindungsunterstützung

.
So findest du sie:
„Geburtsklinik Psychosozialteam + [Bundesland]“ oder
„Perinatale Psychiatrie + Klinik + [Stadt/Kreis]“

Entbindungskliniken mit Mutter-Baby-Einheit (MBU)

Was sie tun:

- psychiatrische stationäre Behandlung ohne Trennung von
- Mutter & Baby
- Rund-um-die-Uhr-Betreuung
- Sicherung der Bindung
- Medikamente + Stillen koordinieren: multiprofessionelles Team

Suchbegriff:
„Mutter-Baby-Einheit Psychiatrie + Deutschland“ oder
„Peripartale Station + [Bundesland]“

Krisen- und Notfallversorgung

Akute psychische Not = medizinischer Notfall

Notruf: 112

Ärztlicher Bereitschaftsdienst:

116 117 Krisendienst
(bundesweit ausgebaut):
Suchbegriff: „Krisendienst Psychiatrie + [Bundesland]“

So findest du passende Hebammen:

Suchbegriff:
„Hebamme Psychosomatik + [Stadt/Kreis]“ oder
Hebammenliste: www.hebammensuche.de

Psychosoziale Unterstützung

Akute Hilfe – sofort erreichbar
Krisendienst (bundesweit, regionale Weiterleitung)
Telefon: 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222 Anonym, kostenlos, rund um die Uhr.

Ärztlicher Bereitschaftsdienst:

Telefon: 116 117

Für akute psychische Belastungen, Panik, Krisen, Überforderung:

Notruf
Telefon: 112
Bei akuter Gefahr für sich selbst oder das ungeborene Kind.

Sozialpsychiatrische Dienste (SpDi)

Was sie tun:

- Krisenintervention,
- Beratung,
- Hausbesuche, Unterstützung ´
- bei emotionaler Überlastung in Schwangerschaft & Wochenbett.

Suchbegriff:
„Sozialpsychiatrischer Dienst + [dein Landkreis / deine Stadt]“

Hinweis:
Es gibt in jedem Landkreis einen SpDi.
Keine Überweisung nötig, kostenfrei.

Frühe Hilfen (Netzwerke für belastete Schwangere)

Was sie tun:

- Familienhebammen,
- psychosoziale Begleitung,
- Hilfe bei Überforderung,
- Unterstützung bei psychischen Belastungen.

Suchbegriff:
„Frühe Hilfen + [Stadt/Kreis]“ oder
„Koordinationsstelle Frühe Hilfen + [Bundesland]“

Schwangerschaftsberatungsstellen

Was sie tun:

- Beratung in psychischer Krise,
- finanzielle Unterstützung,
- anonyme Hilfe,
- Begleitung bei schwierigen Entscheidungen.

Wichtige Träger (bundesweit):

- Pro Familia
- Donum Vitae
- Caritas
- Diakonie
- AWO

So findest du eine Beratungsstelle:
Suchbegriff:

„Schwangerschaftsberatung + [Stadt/Kreis]“

Mutter-Kind-Einrichtungen (§19 SGB VIII)

Was sie tun:

- Stationäre oder teilstationäre Unterstützung für psychisch belastete Mütter.
- Therapie
- Alltagsstruktur
- Begleitung im Umgang mit dem Baby.

Suchbegriff:

„Mutter-Kind-Einrichtung §19 + [Bundesland]“

oder über den:

Jugendhilfekompass:
www.familienratgeber.de (barrierefreie Übersicht)

Ambulante Familienhilfe (über das Jugendamt)

- Sozialpädagogische Familienhilfe (SPFH)
- Erziehungsbeistand
- Krisenabwehr-Team

Wichtig:
Diese Hilfen müssen beantragt werden.

Suchbegriff:
„Allgemeiner Sozialer Dienst (ASD) + [Stadt/Kreis]“

Psychologische Beratungsstellen:

Was sie tun:

- Erziehungsberatung,
- Paarberatung,
- Krisenintervention – kostenfrei.

Suchbegriff:
„Psychologische Beratungsstelle + [Stadt/Kreis]“

Krisendienste & Nottelefone (bundesweit gültig)

Telefonseelsorge:

0800 111 0 111
0800 111 0 222

Chat: online.telefonseelsorge.de

Hilfetelefon Schwangere in Not
0800 40 40 020 (24/7, anonym)

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen

08000 116 016
Bei akuter psychischer Not:
Suchbegriff:
„Psychiatrischer Krisendienst + [Bundesland]“

Selbsthilfegruppen

- Für Borderline,
- Depression,
- Angst
- junge Eltern.

Bundesweite Suche:

NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle)
Suchfunktion: „Gruppenlotse“
Website: www.nakos.de

Wohnhilfen / Betreutes Wohnen (SGB IX)

Für schwere psychische Belastungsphasen, wenn ambulante Hilfe nicht reicht.

Suchbegriff:
„Betreutes Wohnen psychisch + [Stadt/Kreis]“

Frühförderstellen (nach der Geburt wichtig):

Unterstützen bindungsorientiert bei Risiken für die Eltern-Kind-Beziehung.

Suchbegriff:
„Interdisziplinäre Frühförderstelle + [Stadt/Kreis]“

Schatten & Licht e. V.

Im Laufe meiner Recherchen fand ich die Seite Schatten & Licht e. V., eine Initiative für peripartale psychische Erkrankungen.
Hier könnt ihr auch Interessantes und Hilfreiche Informationen bekommen.
Auf der Seite findet ihr auch nochmal eine Klinikliste inkl. der Infos, was diese alles bieten)
Therapeutenliste ist nach Bundesland sortiert.

Weiteres Infomaterial :

- Geführte online Selbsthilfegruppen für Borderliner
- Und eine Seite voller Kontaktadressen über
- Gesellschaften und Hilfestellen
- Facharzt oder Experten-Vermittlung
- Online-Therapie
- Betreuungsangebote
- Selbsthilfegruppen

Es gibt auch interessante Apps

Die Community App für Mammas

https://momunity.com/

Unkomplizierte Unterstützung. Auch für Mütter mit besonderer Belastung
https://mamly.de/
Digitale Begleitung für Schwangere und Mamas im ersten Jahr, die zu 80% von den Krankenkassen übernommen wird.